

Katja Honkala

**AMMATTIKORKEAKOULUOPISELIJAN
AJANKÄYTÖN HALLINTA**

**Opinnäytetyö
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2011**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika [toukokuu 2011]	Tekijä/tekijät Katja Honkala
Koulutusohjelma Sosiaali-alan koulutusohjelma		
Työn nimi AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJAN AJANKÄYTÖN HALLINTA		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski		Sivumäärä 40+6
Työelämäohjaaja Mia Juuso		

Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäytön hallinta – opinnäytetyö toteutettiin osana To Care, to Dare, to Share - projektia, jonka tarkoituksena on ehkäistä syrjäytymistä ammattikorkeakouluopinnoissa. Projektin toiveena oli, että opinnäytetyö palvelee osaltaan projektin tavoitteita ja että opinnäytetyö koskee ammattikorkeakouluopiskelijoita. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opiskelijan ajankäytön hallintaa ja onko opiskelijalla keinoja parantaa omaa ajankäyttöään.

Opinnäytetyö on aloitettu toukokuussa 2010. Tärkeä osa opinnäytetyötä oli kysely, joka oli suunnattu Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun Ylivieskan yksikön opiskelijoille. Tutkimus oli kvantitatiivinen ja kysely toteutettiin helmikuussa 2011. Kysely lähetettiin 905 opiskelijalle. Vastausten määrä oli 168 ja vastausprosentti oli 18,6. Jokaiselta Ylivieskan yksikön koulutusosalta oli tullut vastauksia kyselyyn.

Tutkimuksesta selvisi, että suurin osa ammattikorkeakouluopiskelijoista kokee, että heidän ajankäyttönsä on hallinnassa. Suuri osa opiskelijoista kokee omaavansa myös keinoja ajankäytön hallinnan parantamiseksi. Opiskelijat kokevat tärkeäksi huolellisen suunnittelun, priorisoinnin, itsekurin hallinnan ja päämäärien asettamisen, stressittömyyden ja ajallaan tekemisen sekä tehokkuuden. Valitettavasti joukosta löytyi myös opiskelijoita, jotka kokivat, että heidän ajankäyttönsä ei ollut hallinnassa, eikä heillä ollut mahdollisuutta vaikuttaa siihen millään muulla tavalla kuin kelloon tunteja lisäämällä.

Asiasanat
ajankäytön hallinta, elämänhallinta, syrjäytyminen



ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date [May 2011]	Author Katja Honkala
Degree programme Social sciences		
Name of thesis TIME MANAGEMENT OF STUDENTS IN A UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES		
Instructor Leena Raudaskoski		Pages 40+6
Supervisor Mia Juuso		
<p>The subject of this thesis was the time management of students in a university of applied sciences and the thesis was realised as a part of To Care, to Dare, to Share – project. The purpose of the project is to prevent students social exclusion in universities of applied sciences. The objective of the project was that the thesis will serve the objectives of the project and the thesis concerns students of universities of applied sciences. The purpose of this study was to examine students' time management and to find out whether students have got means to improve their own time management.</p> <p>The study was started in May 2010. The important part of the thesis was the inquiry, which was directed to the students of Central Ostrobothnia University of applied sciences in the Ylivieska unit. The study was quantitative and the inquiry was carried out in February 2011. The inquiry was sent to 905 students. The number of replies was 168 and the response rate was 18,6. Every education branch of the Ylivieska unit replied to the inquiry.</p> <p>The study showed that most of the university of applied sciences students feel that their time management is under control. Most of the students felt that they have means to improve their own time management. The things that the students considered important were careful planning, prioritizing, managing their own self discipline and setting goals. In addition, the students emphasized effectiveness, doing things on time and not being stressed. Unfortunately there were also those students, who felt that their time management was not under control and that they do not have any other way to affect that than by adding hours to the day.</p>		
Key words time management, life management, social exclusion		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS	3
2.1 Lähtökohdat	3
2.2 Tutkimusongelmat ja toteutusaikataulu	4
2.3 Tutkimusmenetelmä ja kyselyn toteutus	5
3 AMMATTIKORKEAKOULUOPISELIJAN AJANKÄYTÖN HALLINTA	7
3.1 Opiskelu ammattikorkeakoulussa	8
3.2 Opiskelu ja elämänhallinta	9
3.3 Opiskelu ja ajankäytön hallinta	11
3.4 Syrjäytyminen	15
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET	19
4.1 Taustatiedot	19
4.2 Ajankäytön suunnittelu	20
4.3 Opiskelu, työ, perhe, lepo, harrastukset, ystävät	22
4.4 Ajankäytön hallinta ja opiskelu	24
4.5 Ajankäytön hallinnan parantamisen keinot	27
4.5.1 Kokemus, jossa ajankäytön hallintaa voi parantaa itse	27
4.5.2 Kokemus, ettei ajankäytön hallintaan voi itse vaikuttaa	28
4.6 Järkevä ajankäytön hallinta	29
4.6.1 Suunnittelu ja suunnitelmista kiinnipitäminen	30
4.6.2 Priorisointi ja asioiden tasapaino	31
4.6.3 Itsekuri ja päämäärien asettaminen	32
4.6.4 Stressittömyys ja ajallaan tekeminen	32
4.6.5 Tehokkuus	33
5 YHTEENVETO	34
6 POHDINTA	37
LÄHDELUETTELO LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Keskustellessamme ammattikorkeakouluopiskelijoiden kanssa ajankäytöstämme, tulimme miltei väistämättä siihen tulokseen, etteivät opiskelu, perhe ja työ sovi yhteen. Koin itselleni ongelmaksi yhdistää näitä kolmea seikkaa ja huomasin, etten ollut ainoa. Mietimme, mitä asialle voisi tehdä ja tulimme siihen johtopäätökseen, että siihen ei auttaisi muu kuin lisätä enemmän tunteja vuorokauteen. Yhtälönä opiskelu, perhe ja työ tuntui mahdottomalta.

Sähköpostiini oli tullut keväällä 2010 opinnäytetyöaihia Diakonia-ammattikorkeakoulun toimesta ja koska ajankäytön hallinta tuntui mielekkäältä aiheelta, tartuin siihen. Sain siis opinnäytetyöni ohessa tutkia aihetta laajemmin ammattikorkeakouluopiskelijan näkökulmasta. Koska asiasta oli omakohtaista kokemusta, opinnäytetyöni oli mielenkiintoista suunnitella ja toteuttaa. Vaikea sanoa, autoiko tutkimukseni kuitenkaan omaan ajankäytön hallintaan, mutta ainakin se sai miettimään asioita.

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäytön hallintaa. Tutkimus toteutettiin kyselyllä, joka lähetettiin kaikille Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakouluopiskelijoille Ylivieskan yksikköön helmikuussa 2011. Kysely koski ajankäytön suunnittelua, ajan jakautumista opiskelun, työn, perheen, ystävien ja harrastusten kesken sekä ajankäytön hallintaa ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Kysely toteutettiin Webropol – ohjelmalla. Tutkimusongelmat olivat

- 1) Miten ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäyttö jakautuu eri osa-alueille?
- 2) Mitä on järkevä ajankäytön hallinta ammattikorkeakouluopiskelijan näkökulmasta ja mitkä ovat keinot ajankäytön hallinnan parantamiseksi?

Tutkimukseni alkuunpanijana oli valtakunnallinen projekti To Care, to Dare, to Share. Projekti on Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima yhteistyöhanke, joka alkoi 1.9.2009. Hanke koskee syrjäytymisen ehkäisemistä ammattikorkeakouluopinnoissa. Projektin toiveena oli, että opinnäytetyöni palvelisi ja edistäisi osaltaan projektin tavoitteita, ja että opinnäytetyö koskisi ammattikorkeakouluopiskelijoita. Toiveena oli myös saada opinnäytetyö valmiiksi kevääseen 2011 mennessä. Päälähteinä käytettiin Keltikangas – Järvisen teosta Temperamentti, stressi ja elämänhallinta (2008) sekä Liuskan teosta Jaksako opiskelija? (1998).

2 TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS

Tutkimukseni on kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä asioita ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesien esittäminen ja käsitteiden määrittely. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2007, 136). Tutkimukseni perustuu kyselyyn, jossa perusjoukkona on ollut kaikki Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun Ylivieskan yksikön kirjoilla olevat 905 opiskelijaa. Näistä kyselyyn vastasi 168 opiskelijaa.

Tutkimukseni on osa valtakunnallista to Care, to Dare, to Share – hanketta. Opinnäytetyöni palvelee omalta osaltaan syrjäytymisen ehkäisy – projektia. Tutkimukseni tavoitteena on ollut selvittää opiskelijoiden ajankäytön hallintaa ja ajankäytön jakautumista eri osa-alueille. Pyrkimyksenä oli selvittää, millä tavalla opiskelijat kokivat käsitteenä järkevän ajankäytön hallinnan ja mitkä olivat opiskelijan keinot ajankäytön hallinnan parantamiseksi.

2.1 Lähtökohdat

Tutkimukseni lähtökohtana on ollut valtakunnallinen to Care, to Dare, to Share – hanke, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa. Projekti on alkanut 1.9.2009 ja sitä hallinnoi Diakonia - ammattikorkeakoulu Länsi. Projektissa on mukana 14 ammattikorkeakoulua. Hankkeen muita opinnäytetyöaihoita olivat mm. mielenterveys, yhteisöllisyys, hengellisyys voimavarana, päihteettömyys voimavarana, riippuvuus, väkivaltaisuus, talousosaaminen ja kriisit. CDS –

projektin toiveena oli, että opinnäytetyö palvelisi ja edistäisi omalta osaltaan projektin tavoitteita, ja että työ olisi valmis keväällä 2011.

Aiheen valmistumisen myötä aloin käydä läpi aiheeseen liittyvää teoriatietoa kesällä 2010. Nimikkeillä "ajanhallinta" ja "ajankäytön hallinta" tietopalvelu Origosta ei löytynyt yhtään aiemmin tehtyä opinnäytetyötä. Kun laajensin hakusanan elämänhallintaan, hyvinvointiin ja syrjäytymiseen, alkoi tuloksia tulla. Ajankäytön hallinta – nimikkeellä oli myös erittäin vaikeaa löytää teoriatietoa. Kirjallisuus käsitteli aihetta muissa aiheissa, kuten elämänhallinnassa ja hyvinvoinnissa. Internetissä selasin "ajankäytön hallinta ja opiskelu" ja "elämänhallinta ja opiskelu" sekä "syrjäytyminen ja opiskelu". Tämän teoriapohjan kautta laadin kysymyksiä Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun Ylivieskan yksikön opiskelijoille suunnattuun kyselyyn, jonka toteutin maaliskuussa 2011.

2.2 Tutkimusongelmat ja toteutusaikataulu

Tutkimusongelmat olivat 1) Miten ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäyttö jakautuu eri osa-alueille ja 2) Mitä on järkevä ajankäytön hallinta ammattikorkeakouluopiskelijan näkökulmasta ja mitkä ovat keinot ajankäytön hallinnan parantamiseksi. Lähetin ajankäytön hallintaan liittyvän kyselyn 905 Ylivieskan yksikön kirjoilla olevalle opiskelijalle. Kyselyyn oli mahdollista vastata anonymisti. Alunperin tarkoitus oli jättää ensimmäisen vuoden opiskelijat pois kyselystä. Koska kyselyn toteutus myöhästyi aikataulusta, oletin, että ensimmäisen vuoden opiskelijoillakin on jo käsitys omasta opiskelustaan ja ajankäytön hallinnastaan. Jokin palkinto olisi oletettavasti kannustanut isompaa opiskelijamäärää vastaamaan.

Olen aloittanut opinnäytetyöni työstämisen huhtikuussa 2010. Huhtikuu ja toukokuu kuluivat suunnitteluun ja aloitusseminaarin valmisteluun. Aloitusseminaari pidettiin 10.5.2010. Kesäkuussa ja heinäkuussa 2010 etsin sopivaa teorialtetta. Elokuu oli varattu kyselyiden laatimiseen ja kyselyn oli määrä toteutua syys – lokakuun 2010 aikana. Lokakuun ja marraskuun varasin kyselyiden analysoimista varten. Loppuvuosi 2010 oli tarkoitus käyttää opinnäytetyön kokoamiseen ja kirjoittamiseen. Opinnäytetyön oli määrä olla valmis viimeistään maaliskuussa 2011. Aikataulutusta epäonnistui, kun kysely ei valmistunutkaan lokakuuhun mennessä. Minulla oli hankaluuksia tehdä oikeanlainen kyselylomake, jolla saisin tietoa opiskelijoiden ajankäytön hallinnasta mahdollisimman osuvasti, vaikka aihe olikin mielenkiintoinen. Webropolin käyttöohjeisiin tutustumiseen ja ohjelman käytön opetteluun kului huomattavan kauan aikaa. Kysely oli avoinna kahden viikon ajan helmikuun loppuun 2011 ja vastaukset kokosin maaliskuun 2011 alussa. Loppuseminaari pidettiin 22.3.2011.

2.3 Tutkimusmenetelmä ja kyselyn toteutus

Tutkimus oli kvantitatiivinen, ja se toteutettiin kyselyllä Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa Ylivieskan yksikössä helmikuussa 2011. Kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä asioita ovat mm. johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, käsitteiden määrittely ja koejärjestelyjen tai aineiston keruun suunnitelmat sekä päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2007, 136.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetty survey -kysely tarkoittaa sellaisia kyselyä, haastattelua ja havainnoinnin muotoja, joissa aineistoa kerätään standardoidusti ja jossa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta. Tällaisen

kyselyn etu on se, että voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto; tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja voidaan kysyä monia asioita. Kyselyn haittapuolena voi olla tulosten tulkinnan ongelmallisuus. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2007, 188 - 190.)

Taustatietoina kyselyssä ovat opiskelijan sukupuoli ja opiskeltava ala. Lisäksi halusin tietää, opiskeleeko opiskelija nuoriso- vai aikuiskoulutuksessa. Näin ollen iällä en katsonut olevan merkitystä. Lisäksi oli tärkeää saada selville opiskelijan elämäntilanne, jotta tutkimusongelman selvittely ei olisi jäänyt yksipuoliseksi. Perheettömällä opiskelijalla voi olla yhtä kiireinen aikataulu kuin perheellisellä, ja työssäkäyvällä opiskelijalla yhtä kiireellinen kuin ei - työssäkäyvällä. Kalenterissa on silloin erilaisia kiirettä tuovia asioita. Merkitystä oli myös sillä, mitä muuta opiskelijalla on elämässään opiskelun lisäksi; millä tavalla sujuu esimerkiksi opiskelun, työn ja perheen yhteensovittaminen.

3 AMMATTIKORKEAKOULUOPISELIJAN AJANKÄYTÖN HALLINTA

Ajankäytön hallinta on osa elämänhallintaa. Kun ajankäyttö on hallittua, opiskelija itse johtaa ajankäyttöään, ja näin ollen myös elämänhallinnan kokemus helpottuu. Opiskelijan elämä voi olla myös kaaosta tekemättömine tehtävineen ja tentteineen. Kalenteri on täynnä opiskelua, mahdollisesti työtä ja harrastuksia. Vapaa-aikaakin pitäisi olla, samoin aikaa pelkkään joutenoloon, nukkumiseen, syömiseen, ystäville jne. Ajankäytön hallinta voi olla vaikeaa niille, jotka joutuvat samanaikaisesti yhdistämään opiskelun, työn ja perhe-elämän. Ajankäytön hallinta vaatii itsekuria, tavoitteiden asettamista ja tavoitteissa pysymistä. Onnistuneen viikon jälkeen olisi hyvä muistaa palkita itsensä. Epäonnistuneen viikon jälkeen ei kannata masentua, vaan yrittää suunnitella seuraava viikko jollain tapaa ”nokkelammin”. Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet ovat tärkeitä asioita; tavoitteiden myötä ajankäytön hallinnan ja myös elämänhallinnan tunne korostuu.

Tutkimukseni tärkeimmät käsitteet ovat olleet opiskelijan ajankäytön hallinta, elämänhallinta ja syrjäytyminen. Olen perehtynyt opiskelijaa kuormittaviin asioihin, kuten stressiin sekä esimerkiksi opiskelun, mahdollisen työn ja/tai mahdollisen perheen yhteensovittamiseen liittyviin ongelmiin. Tutkimukseni sisältää myös keinoja ajankäytön järkevämpään hallintaan. Tutkimukseni selvittää, millä tavalla ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäyttö jakautuu eri osa-alueille.

Liitteeksi olen lisännyt laatimani kyselyn (LIITE 1), jonka lähetin sähköpostin välityksellä Ylivieskan yksikön ammattikorkeakouluopiskelijoille helmikuussa

2011. Suuntaa kysymyksiin olen saanut teoriapohjasta, Oulun kaupungin sivuilta (oppimisklinikka) sekä omista kokemuksistani.

3.1 Opiskelu ammattikorkeakoulussa

Ammattikorkeakouluissa suoritetaan ammatillispainotteisia korkeakoulututkintoja, joissa koulutus on käytännöllisesti suuntautunutta ja työelämälähteistä. Tutkinnon suorittaminen kestää kolmesta ja puolesta vuodesta neljään ja puoleen vuoteen. (Opetushallitus 2010). Ammattikorkeakoulujen tarkoitus on kehittää koulutuksen laatua ja pyrkiä vastaamaan yhteiskunnan ja työelämän nopeisiin muutoksiin. Suomessa ammattikorkeakoulut ovat yksi osa korkeakoulujärjestelmää ja ammattikorkeakouluja löytyy Suomesta yhteensä 27. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2011a). Ammattikorkeakoulussa on mahdollista opiskella humanistista ja kasvatusalaa, kulttuurialaa, yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alaa, luonnontieteiden alaa, tekniikan ja liikenteen alaa, luonnonvara – ja ympäristöalaa, sosiaali-, terveys – ja liikunta-alaa sekä matkailu -, ravitsemus – ja talousalaa. (Ammattikorkeakoulujen rehtorinneuvosto. 2011b). Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakouluiksi luetaan Pietarsaaren, Kokkolan ja Ylivieskan yksiköt. Koulutustarjonta Ylivieskassa on monialaista ja vastaa alueen työelämän tarpeisiin. (Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu 2011.)

Tutkimukseni keskittyy Ylivieskan yksikön ammattikorkeakouluopiskelijoihin. Ylivieskan yksikössä opiskelee yli 1000 opiskelijaa, ja henkilökuntaan kuuluu 100 henkilöä. Opetusta on Ylivieskassa, Raudaskylällä ja liiketaloutta voi opiskella Haapajärvellä. Kahdeksasta koulutusalaista Ylivieskassa voi opiskella viittä alaa; tekniikan ja liikenteen alaa, yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alaa, sosiaali-, terveys ja liikunnan alaa, humanistista ja kasvatusalaa sekä matkailu-,

ravitsemis- ja talousalaa. (Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. 2011).
Opinnäytetyössäni olen lyhentänyt nämä alat tekniikan alaksi, sosiaaalialaksi, humanistiseksi ja kasvatusalaksi, matkailualaksi ja liiketaloudeksi.

3.2 Opiskelu ja elämäntilanne

Ajankäytön hallinta liittyy olennaisena osana isompaan kokonaisuuteen, elämäntilanteeseen. Liuskan mukaan elämäntilannetta voidaan tarkastella yleisenä elämäntilategiana, jonka avulla yksilö pyrkii selviytymään erilaisissa tilanteissa. He, jotka hallitsevat hyvin elämäänsä, kokevat elämänsä turvallisiksi. (Liuska 1998, 63.) Elämäntilannetta on kuvattu myös tunteena, henkisenä voimavarana, joka edistää selviämistä mm. stressitilanteista ja kiireestä. Elämäntilanne on uskoa itseen, kykyä ja tahtoa tehdä valintoja, sekä kykyä sopeutua ja selviytyä erilaisissa elämäntilanteissa. (Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus 2009).

Psykologian näkökulmasta elämäntilanne (1970-luvulla) ”Locus of control” tarkoitti sitä, missä ihminen näkee oman elämänsä kontrollin ja ohjauksen sijaitsevan, ohjaako hän itse elämäänsä vai onko hänen elämänsä joukko sattumanvaraisia tapahtumia. Elämäntilannella tarkoitetaan tulevaisuuden järkevää suunnittelua, vastuun kantamista, asioihin tarttumista ja oman käytöksen seurausten ennakoimista. Elämäntilanne on ihmisen uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita itselleen suotuisammiksi. Omalla toiminnalla siis pyritään muuttamaan niitä ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita, jotka hän arvioi itselleen liian rasittaviksi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 253-255.)

Hyvä elämänhallinta lähtee omasta asenteesta, siitä että suhtautuu itseensä myönteisesti. Ihmisellä on kyky luoda elämälleen mielekkäitä tavoitteita, omistautua asioilleen ja ponnistella tavoitteidensa saavuttamiseksi. Ihminen kokee voivansa hyvin, ei stressaannu, masennu eikä ahdistu kohtuuttomasti muutostilanteiden tai vastoinkäymisten kohdatessa. Elämänhallinnan tunne voi kuitenkin muuttua elämäntilanteiden ja kokemusten myötä. Kaikkea ei kuitenkaan voi hallita. Vastoinikäymiset, pettymykset ja ennalta arvaamattomat tilanteet kuuluvat elämään, eikä niihin välttämättä voi itse vaikuttaa. (Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus 2009.)

Elämänhallinta voidaan määritellä kokonaisuudeksi, joka sisältää kaikki merkittävät elämän osa-alueet, opiskelun, työn, sosiaalisen aseman, asumisen, perheyhteisön ja terveyden. Elämänhallinta on sisäinen voimavara, tunne omista mahdollisuuksista ja kyky vaikuttaa omaan elämäänsä. Koska elämässä on sattumaa ja satunnaista, suunnitelmallista ja hallittua vuorovaikutusta, kannattaa elämää yrittää hallita monella vaihtoehtoisella toimintatavalla. Joustavuus ja epävarmuus kuuluvat myös elämänhallintaan. Kokemus oman elämän hallinnasta on todettu suojaavan stressiltä ja muilta terveysuhilta. Opiskelijalla elämänhallinnan tunne voi näkyä omassa arviossa oman opiskelun etenemisessä. Omilla valinnoillaan ja päätöksillään opiskelija voi ottaa aina uuden kehitysaskeleen elämänhallinnassaan ja hankkimaan itselleen valmiuksia elämässään ja opinnoissa selviytymiseen. Vahvan elämänhallinnan tunteen omaavalla opiskelijalla on mahdollisuus pystyä hyödyntämään erilaisia selviytymiskeinoja ja voimavaroja. (Oulun yliopisto 2011.)

3.3 Opiskelu ja ajankäytön hallinta

Opiskelijan kalenteri voi olla täysi. Luentoja lisäksi elämään pitäisi sopia muutakin, kuten harrastuksia, vapaa-aikaa, perhettä, ystäviä, työtä ja tenttiin lukemista. Lepo, ravinto ja liikuntakin ovat tärkeitä asioita, koska ne auttavat jaksamaan. Opiskelu-aika voi olla kiireistä, jos yrittää sovittaa yhteen opiskelun ja perheen, tai opiskelun ja työn, tai kaikki kolme. Kuinka moni opiskelija joutuu ajamaan ylinopeutta ehtiäkseen kouluun huomattuaan aamulla, että tunneilla tarvittavat monisteet olivat jääneet edellisiltana tulostamatta? Kuinka monen opiskelijan päiväunet venähtivät parituntisiksi ja lapset jäivät hakematta päivähoidosta sovittuun aikaan? Jos on oppinut käyttämään kalenteria, miten vaikeaa on pitää kiinni siihen asettamista tavoitteista ja aikatauluista? Töihin mennessä laukussa saattaa olla vain opiskelukansio tai aamulla joutuu painamaan torkkuherätystä moneen kertaan, kun ei jaksaisi nousta, kun yöunet korvautuivat osittain tenttiin lukemisella. Mitä keinoja ajankäytön hallintaan voisi löytyä, jos aina on ollut se ikuinen ”Matti Myöhäinen” tai kaveritkin osaavat varautua ”akateemiseen varttiin”?

Liuskan mukaan opiskelijan elämäntilanne tarkoittaa niitä tekijöitä, joiden mahdollistamissa rajoissa opiskelijat joutuvat päivittäin elämään ja toimimaan. Yleisiä elämäntilanteen perusrakenteita ovat asumiseen, ihmissuhteisiin, ajankäyttöön, taloudelliseen tilanteeseen sekä uravalintaan ja tulevaisuutta koskeviin elämänsuunnitelmiin liittyvät tekijät. Liuskan teoksessa Aittolan tutkimuksen mukaan opiskelijoiden vapaa-ajan ja muun ajankäytön rajaaminen erillisiksi osa-alueiksi kokonaisajankäytöstä on osoittautunut hankalaksi. Tasapainoilu työn, ihmissuhteiden, vapaa-ajan harrastusten ja opiskelun välillä on jatkuvaa. (Liuska 1998, 12 - 22.)

Liuska on tutkimuksessaan selvittänyt yliopisto-opiskelijoiden opiskelun kuormittavuutta. Ajan puute on yksi opintojen edistymiseen vaikuttava tekijä. Tämän lisäksi opintojen edistymiseen vaikuttivat myös heikko motivaatio, opintojaksojen päällekkäisyys, heikko taloudellinen tilanne, rästiin jääneet kurssit sekä opiskelumateriaalin heikko saatavuus. (Liuska 1998, 29.)

Myös vapaa-ajan vähyys on kuormittava tekijä. Työssä käyvät opiskelijat joutuvat lisäksi varaamaan aikaa työlle ja perheellisiä opiskelijoita rasittaa mahdolliset jatkuvat aikataulun muutokset. (Liuska 1998, 69 - 71.) Ylikuormittunut lukujärjestys vähentää motivaatiota ja opiskelun laatua. Suunnittelematon työ on aikaa vievä ja tekemätön työ stressaa eniten. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2010). Kiire kuormittaa erityisesti toisen lukuvuoden lopussa, jolloin pitäisi ehtiä suorittaa monta tenttiä, luentoa ja kurssia, jotka menevät päällekkäin, ja joihin ei mihinkään ehdi kunnolla keskittyä. Tämä taas aiheutti elämänhallinnan tunteen heikkenemistä ja riittämättömyyden tunnetta. (Liuska 1998, 117.)

Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan pelkkä kiireisyys, paineet ja ajan puute eivät ole vielä stressiä, koska stressiin liittyy aina ahdistusta, tulevaisuuden pelkoa, vihaa tai vastenmielistä suhtautumista, sekä epämiellyttävää oloa. Keltikangas-Järvinen kertoo opiskelijan viritystilasta, joka alkaa nousta heti, kun opiskelija alkaa valmistautua tenttiin. Mitä vaikeampi tentti on, sitä enemmän viritystila nousee. Kohonnut viritystila on siis hyvä asia, koska se auttaa selviytymään tehtävästä. Suoritusta haittaavia tekijöitä ovat liian matala tai liian korkea viritystila. Stressillä tarkoitetaan liian korkeaa viritystilaa. Liian matala viritystila taas viittaa loppuun palamiseen, stressin viimeiseen asteeseen. Vaatimusten voimakkuus vaatisi nostamaan viritystilan tasoa, mutta ihmisellä ei ole siihen enää resursseja. Stressiä voidaan hallita paremmin, kun ymmärretään mitä pitäisi hallita. Stressitilaa Keltikangas-Järvinen kuvaa epäsuhtana tai ristiriitana

ympäristön vaatimusten ja ihmisen kapasiteetin tai resurssien välillä. Ristiriidan seurauksena syntyy tilanne, josta ihminen ei selviydy, tai hänellä on tunne, ettei hän selviydy. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168 - 175.)

Liuskan mukaan opiskelija saisi tyydytyksen hyvästä numerosta ja tunteen, että vaiva on ollut sen arvoista. Kuitenkin jos hän kaikkien ponnistelujen jälkeen saa huonon arvosanan, tilanteesta tulee erittäin stressaava. Stressi on yksi monimutkaisimmista ilmiöistä, joka sisältää kuormitustilanteen aiheuttamat ruumiin toiminnan muutokset, psyykkiset tekijät ja sosiaaliset tekijät. Opiskelija voi kokea stressiä työn ja opiskelun yhteensovittamisesta silloin, jos kummastakaan ei voi joustaa, tai jos jommassakummassa tapahtuu usein aikataulumuutoksia. Opiskelija, joka tekee keikkatyötä, ei voi välttämättä suunnitella elämäänsä edes päiväksi eteenpäin. Näin ollen elämänsuunnittelun vaikeus voi aiheuttaa suurta stressiä. (Liuska 1998, 35 - 45.)

Ajankäytön hallintaa voi harjoitella. On tärkeää löytää itselleen sopivia ratkaisuja kaaoksen välttämiseksi. Joillekin sopii kalenterin tunnittainen suunnittelu ja toteuttaminen, joillekin urakkaluontoinen kalenteri, jossa esim. viikon ajalle voi sopia jonkin tehtävän valmistuvan. Jyväskylän ammattikorkeakoulun sivuilla kerrotaan, että ajankäytön suunnittelu on "itsensä johtamista", ja aikaa tulisi osata käyttää nokkelasti. Tärkeää on osata asettaa realistisia tavoitteita ja asettaa tehtävät tärkeysjärjestykseen, välttäen kuitenkin ylikuormittamasta itseään. Tehtävät olisi hyvä laatia oman vireystilan mukaan ja myös muistaa, että suunnitelmassa pitää olla joustonvaraa. Tulevaisuuden onnistunut ennakointi välttää opiskelijan yllättäviltä ruuhkahuipuilta. Yhtä tärkeää on osata huolehtia myös itsestään, hyväkuntoinen ihminen kestää paremmin paineita ja se vähentää kiireen tunnetta tulevaisuudessa. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2010a.)

Oulun yliopiston tutorointisivuilla kehoitetaan käyttämään almanakkaa ajankäytön hallintaan. Almanakkaa käytetään asioiden muistamisen helpottamiseksi, sillä se on järkevä ja yksinkertainen tapa pitää pienetkin asiat muistissa. On kuitenkin olemassa myös yksinkertainen ajankäytön seuranta/hallintalomake, jota voi käyttää oman opiskelun seurantaan ja suunnitteluvälineenä. Joillekin opiskelijoille on parempi vaihtoehto urakkatyylinen suunnittelu, jolloin opiskelija antaa esim. joka viikolle tietyt urakat. Tällöin suuret urakat ja suunnittelu on ensin selvennettävä itselleen, ja tavoitteissa on pysyttävä. On hyvä muistaa myös palkita itsensä onnistuneen viikkotyöskentelyn jälkeen. (Teknillinen tiedekunta 2011.)

Opintoja suunnitellessa on tärkeää ottaa huomioon koko elämäntilanne ja mahdollisuudet opiskeluun. Silloin on mahdollista laatia realistinen ja joustava opiskeluaikataulu, johon voi myös sitoutua. Tavoitteiden tulisi jäsentää ja motivoida opiskelua. (Vaasan yliopisto 2011). Opiskelun alkaessa arkeen kuuluvat edelleen läheiset ihmiset, puoliso ja lapset. Työkään ei aina voi joustaa opintojen takia. Myös harrastuksiin ja sosiaaliseen toimintaan olisi jätettävä aikaa. Näiden lisäksi aikaa tulisi jäädä myös hengähtämiseen ja joutenoloon. Voi siis olla, että opintojen vuoksi tekemisiään joutuu priorisoimaan. Ei riitä, että ajankäytön suunnittelisi hyvin, vaan sitä tulisi myös noudattaa. Tämä vaatii itsekuria ja oman elämän haltuunottoa. Opiskelumotivaation kadotessa voi kysyä itseltään, miksi opiskelen, mitä haluan siltä saavuttaa ja mitä olen valmis tekemään sen hyväksi. Verkkotutorin sivuilla painotetaan omien tavoitteiden asettamisen tärkeyttä, mihin tähtään ja mitä tavoittelen. Tavoitteet voivat hämmöttää jossain kaukana, tai ne voivat olla vain pieniä askeleita. Pienten tavoitteiden saavuttaminen tai saavuttamatta jättäminen antaa mahdollisuuksia jatkuvaan itsearviointiin, mahdollisesti myös tavoitteiden uudelleenmäärittelyyn. (Verkko-tutor 2002.)

3.4 Syrjäytyminen

To Care, to Dare, to Share – projektin tavoitteena on syrjäytymisen ehkäisy. Tässä kappaleessa selvitän, mikä on syrjäytymiskäsitteen historia ja mitä sillä tarkoitetaan, sekä mitkä asiat saattavat viedä opiskelijan syrjäytymisriskiin kuuluvaksi.

Alun perin syrjäytymisen käsite on omaksuttu 1970-luvulla ruotsalaisesta työmarkkinatutkimuksesta. Syrjäytymisellä tarkoitettiin silloin työttömyyttä, työkyvyttömyyttä ja ennen aikaista eläkkeelle siirtymistä. Myöhemmin syrjäytymisellä tarkoitettiin yleisesti huono-osaisuutta ja sen kasautumista. Syrjäytymisessä voi olla kyse taloudellisesta, sosiaalisesta, sukupuolisesta, seksuaalisesta, rodullisesta tai uskonnollisesta syrjäytymisestä. Ehkäisevän sosiaalipolitiikan työryhmän näkökulma syrjäytymiseen on, että se voi tapahtua vetäytymällä, pakenemalla, hyökkäämällä yhteiskuntaa vastaan tai joutumalla alistetuksi tai eristetyksi. (Taskinen 2001, 4 - 7.)

Syrjäytymiseen liittyy negatiivinen leima. Anna-Liisa Lämsän mukaan syrjäytyneisyydestä voidaan kuitenkin puhua vasta, kun kyseessä on 1) yksilön elämäntilanteessa tapahtuva negatiivinen muutos tai muutoksen jälkeinen tila, 2) ulosajautuminen yhteiskunnan keskeisistä toiminta-alueista, 3) ongelmien kasautuminen ja pitkittyminen niin, että ne eivät ole hallittavissa olevia, 4) yksilöllisen ja yhteisöllisen välinen ristiriita; syrjäytyminen merkitsee aina yksilön ja yhteiskunnan normijärjestelmän välistä kriisiä, sekä 5) elämänhallinnan kadottaminen ja siihen liittyvä vieraantumisen kokeminen. (Kuorelahti & Viitanen 1999, 55.)

Syrjäytymisen yhteiskunnallisessa näkökulmassa on kyse siitä, että yksilön ja yhteiskunnan väliset siteet ovat heikentyneet. Sosiaalisesta syrjäytymisestä puhuttaessa viitataan yleensä myös vastakohtaan eli sosiaaliseen osallisuuteen sekä sosiaaliseen integraatioon. Suomessa syrjäytymisellä on työllisyyteen liittyväksi määre, koska työllistyminen nähdään tärkeimmäksi yksittäiseksi syrjäytymistä vähentäväksi tekijäksi. (Raunio 2006, 10-11.) Suomessa syrjäytyneet eivät asu tietyillä asuinalueilla, vaan ovat yksilöinä hajaantuneet yhteiskunnan rakenteeseen. Näin ollen syrjäytyneet eivät näy, eikä yhteiskunta kiinnitä huomiota syrjäytyneiden olemassaoloon konkreettisina henkilöinä. (Raunio 2006, 40.) Syrjäytyminen ymmärretään yleisesti yhteiskunnan ulkopuolelle jäämiseksi ja kyvyttömyydeksi ylläpitää niin sanotun normaalin elämän velvoitteita. Normit, joiden mukaan yksilöiden kuuluisi elää, ovat kulttuurikohtaisia ja ihmisen määrittämiä. (Studiamedia 2011.)

Taskinen on tutkinut peruskouluikäisiä ja todennut, että huono koulumenestys ja erityisesti koulun keskeyttäminen on yksi syrjäytymiskehityksen taustatekijöitä. Vankilaan joutuneista nuorista lähes kolmanneksella on peruskoulu jäänyt kesken, ja yli puolella ei ollut mitään keskiasteen koulutusta. Koulun keskeyttäminen ei ainoastaan rajoita nuoren mahdollisuuksia työelämässä, vaan myös herättää ympäristössä kielteisiä reaktioita ja vähentää yksilön vaikutusmahdollisuuksia. (Taskinen 2001, 11-18.)

Kristiina Huhtanen taas mieltää syrjäytymisen tarkoittavan oppilaan huonoa koulumenestystä, jatko-opintoihin pääsyn vaikeutta, koulupinnausta tai epämääräisiä poissaoloja, sekä osallistumattomuutta koulunkäyntiin. Tällöin koulun ja oppilaan suhde ei toimi eikä oppilas täten voi saavuttaa asetettuja tavoitteita. Myös lahjakas oppilas voi syrjäytyä, mikäli hän kärsii haasteettomasta koulunkäynnistä. (Kuorelahti & Viitanen 1999, 244.) Anna Rönkä mainitsee syrjäytymiseen liittyvän huonon koulumenestyksen, ammattikoulutuksen

ulkopuolelle jäämisen ja heikkoon työmarkkina-asemaan joutumisen. (Heikkilä & Vähätalo 1994, 150.)

Syrjäytyneiksi tai syrjäytymisvaarassa olevat opiskelijat voidaan luokitella kokonaan keskeyttäviksi (drop-out) sekä opintonsa erilaisista syistä keskeyttäviksi (stop-out). Opintoihin kiinnittymättömyyden piirteitä ovat oppilaitoksesta toiseen siirtyvät, osa-aikaopiskelijat sekä perinteisestä opiskelijajoukosta eroavat. (Campusconexus 2010.)

Stakes kiinnitti vuonna 2004 huomiota siihen, että nuorten miesten itsemurhatilastot sekä väkivalta- ja tapaturmakuolleisuus ovat Suomessa korkeita. Myös syrjäytyminen on yhä useammin nuorten miesten ongelma. Jo nuoruudessa miehille kerääntyy enemmän ongelmia kuin naisille. (Studiamedia 2011.)

Yksilön sosiaalinen verkosto painottuu sosiaalityön näkökulmasta katsottuna niin, että syrjäytymiseen liitetään myös perheen kautta välittyvät siteet. Perhe koetaan yksilön hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi arkielämän toiminnalliseksi alueeksi. (Raunio 2006, 11-12.) Myös korkeakouluopiskelijalle sosiaalinen verkosto on tärkeä. Tästä verkostosta putoaminen tapahtuu samaan aikaan, kun elämässä tapahtuu suuria muutoksia. Avuntarvetta voivat aiheuttaa esim. opintojen aloitus, muutto uudelle paikkakunnalle ja itsenäistyminen yleensä. Koulun lopettaminen on riskialtista aikaa syrjäytymisen kannalta. Syy – seuraussuhteetkaan eivät ole itsestäänselvyys; johtuuko masennus syrjäytymisestä vai päinvastoin? Opiskelijalla voi olla ongelmia esim. juhliin tai tapahtumiin osallistumisesta ilman päihteiden käyttöä. Syrjäytymiseen voivat johtaa huono opintomenestys, masennus ja uupuminen, syömishäiriöt, stressi, paniikkihäiriöt, alkoholin tai huumeiden väärinkäyttö sekä yksinäisyyden tunteet. Yksi ongelma ei välttämättä

tee syrjäytymisriskiä, mutta ongelmia kasautuvuus voi tehdä. Olettamus on, että valtaosalla on sosiaalinen tukiverkosto kunnossa, mutta osa saattaa kokea itsensä yksinäiseksi, eikä tapaa ystäviään montaakaan kertaa kuukaudessa. (Studiamedia 2011).

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseni tärkeimmäksi osaksi muodostui opiskelijoille suunnattu kysely. Vaikka kyselyyn vastasi vain 168 opiskelijaa, se tuotti tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa opiskelijoiden ajankäytöstä. Kysely toteutettiin Webropol – ohjelmalla ja se oli avoinna kaksi viikkoa helmikuun 2011 loppuun asti. Tutkimustulokset kokosin maaliskuun aikana.

4.1 Taustatiedot

Taustatiedoissa olen selvittänyt vastaajan sukupuolen, koulutusalan sekä sen, opiskeleeko hän nuoriso- vai aikuisopinnoissa. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 101 oli naisia ja 67 miehiä. Koska kysely oli lähetetty 905 opiskelijalle ja siihen vastasi 168 opiskelijaa, vastausprosentti oli 18,6.

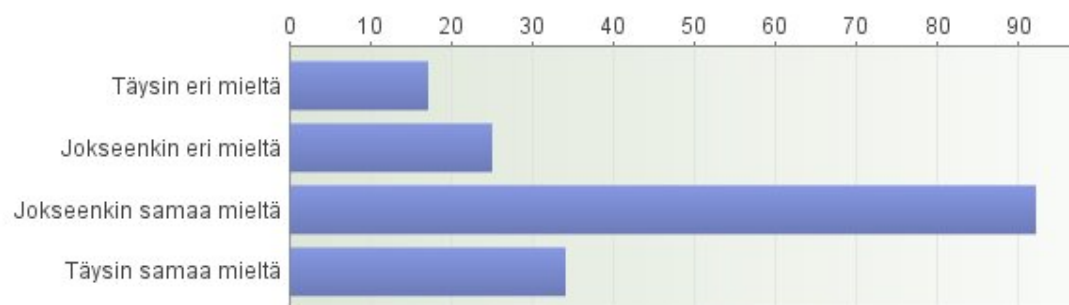
Kyselyyn oli aikaa vastata kaksi viikkoa. Vastauksia tuli jokaiselta Ylivieskan yksikön koulutusosalta. Vastaukset jakautuivat (TAULUKKO 1.) tekniikan alalle 44 %, sosiaaalialalle 28,6 %, humanistiselle ja kasvatusalalle 12,5 %, matkailualalle 7,1% ja liiketalouteen 6,5 %. Loput 1,2 % (2 vastausta) oli merkitty kohtaan ”jokin muu”. Opiskelijoista 73,8 % (124 vastaajaa) opiskeli nuorten koulutuksessa ja 26,2 % (44 vastaajaa) aikuiskoulutuksessa.

TAULUKKO 1. Vastanneiden koulutusalat.

Koulutusalat	Vastaus%
tekniikka	44,00%
sosiaaliala	28,60%
humanistinen ja kasvatusala	12,50%
matkailuala	7,10%
liiketalous	6,50%
jokin muu	1,20%

4.2 Ajankäytön suunnittelu

Ajankäytön suunnittelua koskevassa osiossa selvitin, kannattaako seuraavaa viikkoa tai pidempää ajanjaksoa suunnitella etukäteen, onko opiskelijan käytössä kalenteri ja millä tavalla opiskelijat laativat lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteitaan. Vastaaajista 54,8 % (92 opiskelijaa) (KUVIO 1) oli jokseenkin samaa mieltä seuraavan viikon (tai pidemmälle) suunnittelusta etukäteen. 20,2 % (34 opiskelijaa) oli suunnittelusta täysin samaa mieltä. 14,9 % oli jokseenkin eri mieltä ja 10,1 % täysin eri mieltä.



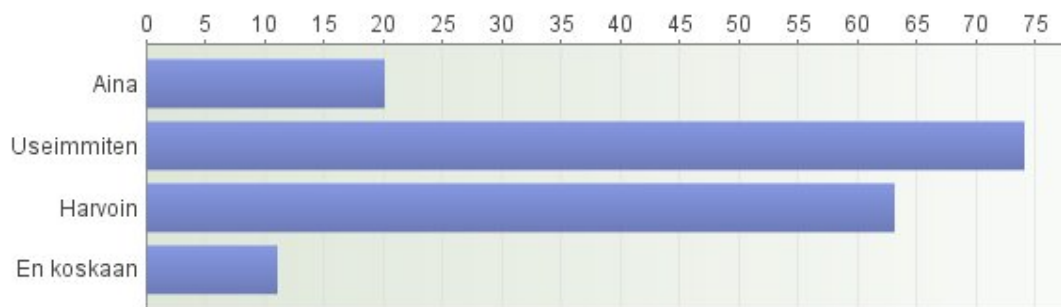
KUVIO 1. Seuraava viikko (tai pidemmälle) kannattaa suunnitella etukäteen.

Kalenteria välttämättömänä apuvälineenä opiskelun kannalta pitää kuitenkin jopa 75 (44,6 %) vastaajista. Opiskelijoista 43 (25,6 %) oli kalenterin käytöstä jokseenkin samaa mieltä. Jokseenkin eri mieltä oli 29 (17,3 %), mutta täysin eri mieltä oli 21 (12,5 %) vastaajista.

Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden laatimisessa (KUVIOT 2 ja 3) vastaukset olivat pitkälti samankaltaisia. Näistä eniten vastauksia oli tullut kohtaan ”useimmiten”. 97 vastaajista (57,7 %) laatii lyhyen aikavälin tavoitteet useimmiten ja 17 vastaajaa (10,1 %) laatii ne aina. 74 vastaajista (44 %) laatii myös pitkän aikavälin tavoitteet useimmiten ja 20 (11,9 %) laatii ne aina. Lyhyen aikavälin tavoitteet laatii harvoin 46 vastaajaa ja pitkän aikavälin tavoitteet 63. Kahdeksan opiskelijaa kertoi, ettei koskaan laadi lyhyen aikavälin tavoitteita. Prosentteina tämä määrä oli 4,8 %. Myöskään pitkän aikavälin tavoitteita ei laadi lainkaan 11 opiskelijaa (6,5 %). Yhteensä 94 opiskelijaa vastasi laativansa joko aina tai useimmiten myös pitkän aikavälin tavoitteensa.



KUVIO 2. Laadin lyhyen aikavälin tavoitteet opiskelussani.



KUVIO 3. Laadin pitkän aikavälin tavoitteet opiskelussani.

4.3 Opiskelu, työ, perhe, lepo, harrastukset ja ystävät

Opiskelun ohessa myös työ, perhe, lepo, harrastukset ja ystävät vaativat oman aikansa. Seuraavissa kysymyksissä olin pyrkinyt selvittämään, mille sektoreille ammattikorkeakouluopiskelijan aika kuluu. 65 vastaajista (38,7 %) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että opiskelun ohessa ehtii levätä riittävästi. 38 vastaajista (22,6 %) oli täysin samaa mieltä. 49 vastaajista (29,2 %) oli jokseenkin eri mieltä ja 16 (vajaan 10 %) täysin eri mieltä. Kysymys jättää avoimeksi, onko vähäisen levon saanti opiskelusta johtuvaa.

Myös harrastukset ovat tärkeä asia pyrkiä säilyttämään myös opiskelun ajan oman jaksamisen kannalta. 5 vastaajista ilmoitti, että ei harrasta mitään. Kysely jättää avoimeksi, johtuuko harrastamattomuus ajanpuutteesta. Karkeasti määriteltynä puolet opiskelijoista koki, että aikaa harrastuksiin jää riittävästi opiskelun ohella. 65 opiskelijaa ilmoitti olevansa väittämän ”Opiskeluni ohessa minulle jää tarpeeksi aikaa harrastuksille” kanssa jokseenkin samaa mieltä. Miltei

saman verran (43 opiskelijaa) ilmoitti olevansa väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Täysin samaa mieltä oli 31 opiskelijaa ja täysin eri mieltä 24.

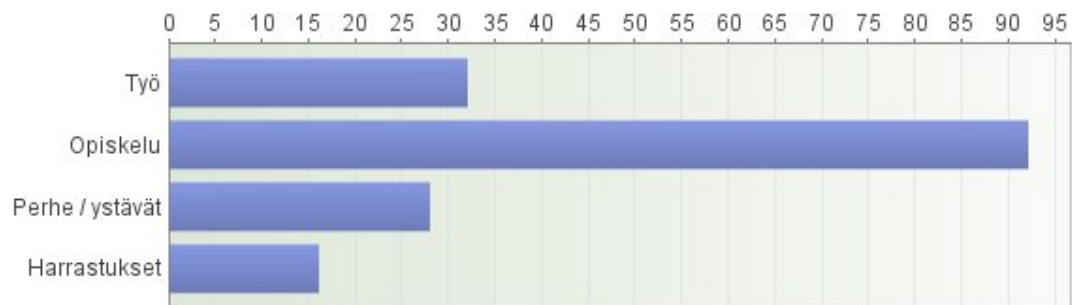
Sosiaalista verkostoa ja tukea tarvitaan myös opiskeluaikana. Seuraavassa kysymyksessäni kysyin jääkö opiskelijalla tarpeeksi aikaa perheelle / ystäville. Vajaa puolet, eli 74 opiskelijaa (44 %) oli jokseenkin samaa mieltä ja 36 (21,4 %) täysin samaa mieltä. Kuitenkin peräti 43 opiskelijaa (25,6 %) oli asiasta jokseenkin eri mieltä ja 15 (8,9 %) täysin eri mieltä.

Työn ja opiskelun yhteensovittamisen (KUVIO 4) jakauma oli melko tasaista. 39 vastaajista ilmoitti, ettei hänellä ole kokemusta asiasta. Yhteensä 68 opiskelijaa (40,5 %) oli vastannut kohtaan ”täysin samaa mieltä” tai ”jokseenkin samaa mieltä”. 61 (36,3 %) oli vastannut joko ”täysin eri mieltä” tai ”jokseenkin eri mieltä”. Eli noin puolet vastaajista koki työn ja opiskelun yhteensovittamisen hankalaksi, ja puolet vastaajista ei kokenut sitä vaikeana. Jokseenkin eri mieltä oli vastaajista 43 ja täysin eri mieltä 18. Jokseenkin samaa mieltä oli 37 ja täysin samaa mieltä 31 opiskelijaa.



KUVIO 4. Minun on vaikea sovittaa yhteen työ ja opiskelu.

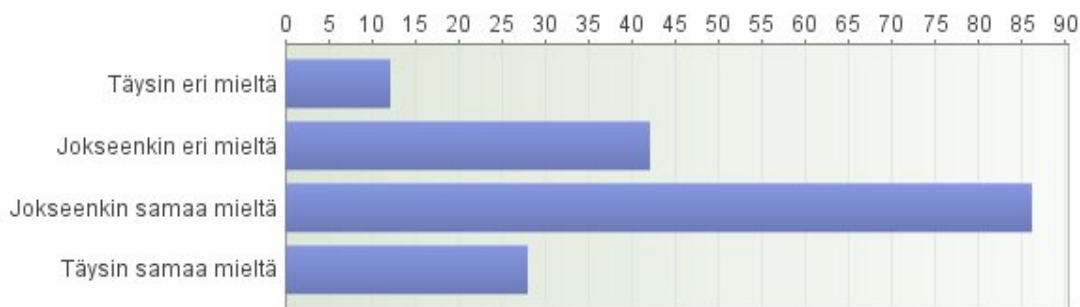
Kysymyksessä ”Minkä arvioit vievän eniten aikaasi viikon aikana” (KUVIO 5), huomattavasti eniten vei aikaa itse opiskelu, johon vastauksia tuli 92 (54,8 %). Opiskelijoista 32 (19 %) ilmoitti työn vievän eniten aikaa. Perhe ja ystävät veivät aikaa eniten 28 vastaajalla (16,7 %) ja harrastukset 16 vastaajalla (9,5 %).



KUVIO 5. Minkä arvioit vievän eniten aikaasi viikon aikana.

4.4 Ajankäytön hallinta ja opiskelu

Vastaajista 86 (51,2 %) (KUVIO 6) koki olevansa jokseenkin samaa mieltä väittämän ”hallitsen ajankäyttöni” kanssa. 42 opiskelijaa (25 %) koki olevansa väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. 28 vastaajista oli täysin samaa mieltä ja 12 täysin eri mieltä.



KUVIO 6. Hallitsen ajankäyttöni.

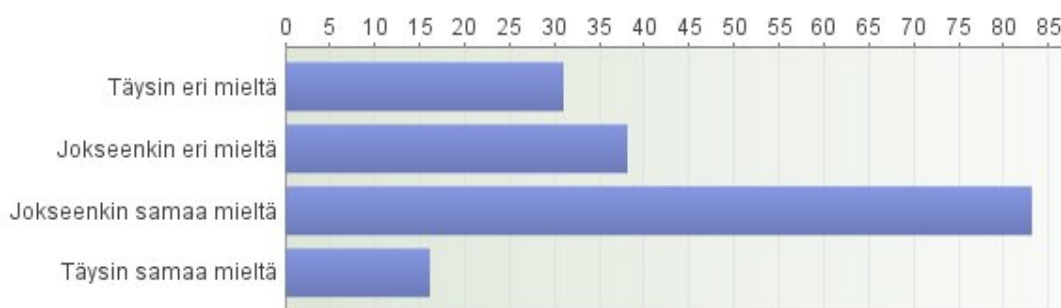
79 opiskelijaa (47 %) koki opiskelunsa stressaavana useimmiten, 72 (42,9 %) harvoin, 11 (6,5 %) aina ja vain 6 (3,6 %) ei kokenut opiskeluaan koskaan stressaavana. Peräti 46 (27,4 %) opiskelijaa oli harkinnut opintojen keskeyttämistä. Suurin syy keskeyttämiseen on ollut väärä ala (30,4 %). Toisena opiskelijat ovat kokeneet ajanpuutteen (15,2 %), kolmantena syynä siirtymiseen toiseen oppilaitokseen (8,7 %) ja neljäntenä syynä rahanpuute (6,5 %). Edellisten vaihtoehtojen lisäksi kysymyksessä oli kohta ”muu syy, mikä”. Tähän kohtaan oli vastannut 18 opiskelijaa. Jaksamattomuus ja motivaation puute olivat suurimmat syyt kun opiskelijat olivat harkinneet koulun keskeyttämistä. Jaksamattomuuteen ja motivaation puutteeseen oli viitannut 7 opiskelijaa. 4 opiskelijaa oli maininnut jo olevansa työssä tai tutkinto koettiin muutoin tarpeettomaksi. Opetuksen tasoa piti huonona kaksi opiskelijaa. Yksi oli harkinnut opintojen keskeyttämistä, koska työpaikan saanti vaatii Suomen parasta osaamista. Muita syitä olivat pitkä koulumatka, epäusko valmistumisesta, rästiin jääneet opinnot, stressaavuus ja hankala elämäntilanne.

Yli puolet vastaajista (55,4 %), eli 93, koki olevansa jokseenkin samaa mieltä siitä, että opiskelu tekee hänet kiireiseksi. Täysin samaa mieltä oli 34 opiskelijaa, jokseenkin eri mieltä 32 ja täysin eri mieltä oli 9 opiskelijaa. Melkein puolet vastaajista (81) ilmoitti saapuvansa luennoille aina ajoissa, 76 useimmiten

ajoissa, 9 harvoin ja vain 2 ilmoitti, ettei ehdi luennoille koskaan ajoissa. Vastaajista siis yhteensä jopa 157 (93,4 %) ilmoitti saapuvansa luennoille ajoissa joko aina tai useimmiten.

Väittämässä ”Pystyn yleensä keskittymään tenttiin lukemiseen..” oli vastannut 80 ”hyvin” ja miltei saman verran eli 69 oli vastannut ”huonosti”. Erittäin hyvin pystyi keskittymään 5 ja 14 opiskelijaa erittäin huonosti. Yli puolet (56 %) koki hallitsevansa tietokoneen käytön hyvin, 37,5 % erittäin hyvin ja 6,5 % huonosti. Kohtaan ”Erittäin huonosti” ei vastannut kukaan. Oppimisportaalia koki osaavansa käyttää hyvin 61,9 %, erittäin hyvin 36,3 % ja huonosti 1,8 %. Kohtaan ”Erittäin huonosti” ei vastannut kukaan. Tekstinkäsittelyn koki hallitsevansa hyvin 60,7 %, erittäin hyvin 31 % ja huonosti 8,3 %. Kohtaan ”Erittäin huonosti” ei vastannut kukaan.

Viimeisenä väittämänä oli ”Heikko ajankäytön hallinta opiskelussa on yhteydessä syrjäytymiseen” (KUVIO 7). Miltei puolet eli 83 opiskelijaa (49,4 %) oli vastannut ”jokseenkin samaa mieltä”, 38 opiskelijaa (22,6 %) ”jokseenkin eri mieltä”, 31 (18,5 %) ”täysin eri mieltä” ja 16 (9,5 %) ”täysin samaa mieltä”.



KUVIO 7. Heikko ajankäytön hallinta opiskelussa on yhteydessä syrjäytymiseen.

4.5 Ajankäytön hallinnan parantamisen keinot

Kysely sisälsi kaksi avointa kysymystä. Ensimmäinen kysymys ”Millä tavalla voisit parantaa omaa ajankäytön hallintaasi?” antoi 100 vapaamuotoista vastausta. Jaottelin vastaukset kolmeen osioon; 1) keinoihin, joihin itse voi vaikuttaa, 2) keinoihin, joihin itse ei voi vaikuttaa ja 3) kokemus, ettei pysty vaikuttamaan mihinkään.

4.5.1 Kokemus, jossa ajankäytön hallintaa voi parantaa itse

78:lla sadasta vastaajasta oli se käsitys, että omaa ajankäytön hallintaa voi parantaa itse. Tärkeimmiksi asioiksi nousivat suunnittelu ja/tai suunnitelmassa pysyminen, tehtävien ja asioiden aikatauluttaminen sekä ajoissa tekeminen. Tarkempi suunnittelu ja/tai suunnitelmassa pysyminen mainittiin yhteensä 26:ssa vastauksessa. 16 mainitsi tärkeäksi asiaksi tehtävien tai asioiden paremman tai huolellisemman aikatauluttamisen. Kalenterin tarpeellisuuden tai kalenterin käytön mainitsi yhteensä 9 vastaajaa. Tärkeä asia opiskelijoiden mielestä ajankäytön hallintaan oli tehtävien tekeminen ajoissa. 5 vastaajaa oli miettinyt, että jättäisi työt pois tai vähentäisi niitä, jolloin aikaa jäisi enemmän opiskeluun. 5 vastaajaa koki, että asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen oli tärkeä asia ajankäytön hallinnan kannalta.

Itsekuriin liittyviä asioita oli monia, jotka koettiin ajankäytön hallintaa parantaviksi asioiksi tai siihen vaikuttaviksi asioiksi. Yleensä tekemisen aloittaminen (3 vastaajaa), ”itseä niskasta kiinni ottaminen” (2), ”ensin työ, sitten huvi” (1),

olennaiseen keskittyminen (3), oma motivaatio (4), tehokkuus (4) ja tavoitteellisuus (4) koettiin tärkeiksi asioiksi. 3 vastaajaa mainitsi yksinkertaisesti paremman itsekurin vaikuttavan ajankäytön hallintaan positiivisesti. Myös järjestelmällisyys (3) koettiin hyvänä asiana. Yksi opiskelija ei ollut liian tiukan aikataulutuksen kannalla, ja yksi mainitsi kunnon päivärytmistä kiinni pitämisen. Tehtävien listaus ja yhden työn tekeminen kerrallaan arveltiin myös helpottavan ajankäytön hallintaa.

Kolme vastaajista oli sitä mieltä, että jotain täytyisi jättää pois, jotta voisi opiskella. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että hakeutuminen toisenlaiseen työhön helpottaisi tilannetta. Yksi oli valmis opiskelemaan vapaa-ajallaan, yksi halusi valmistua ja yksi piti tärkeänä asiana pitää kiinni vapaapäivistä. Yksi koki opiskeluryhmään kuulumisen tärkeäksi.

4.5.2 Kokemus, ettei ajankäytön hallintaan voi itse vaikuttaa

Vaikka kysymys koski sitä, millä tavalla itse voisi parantaa omaa ajankäytön hallintaa, niin esiin nousi myös asioita, jotka vaikuttivat ajankäytön hallintaan, mutta joihin opiskelija itse ei kokenut voivansa vaikuttaa. Näitä asioita olivat opiskelujaksojen pituudet ("pikkusen lyhyempiä jaksoja kuin 44h"), vakituiseen työpaikkaan pääseminen ja lastenhoitoapu työn ja opiskelun ohessa ("puoliso töissä"). Yksi opiskelija olisi toivonut "yhtenäisempiä koulupäiviä, ei turhia välejä keskelle päivää, eikä tunteja ennen kello yhdeksää". Eräs opiskelija kirjoitti, että kun lähiopetus oli loppunut, oli hänen ajanhallintansa mennyt "hunningolle". Hänen mielestään lähiopetus, tapaamiset opettajien kanssa ja tentit toivat päivään ja viikkoon rakennetta.

Vaikka suurin osa vastaajista koki, että ajankäytön hallintaan pystyy jotenkin vaikuttamaan tai ajankäytön hallintaa pystyisi jollain tapaa korjaamaan, 168 vastaajassa oli 9 vastaajaa, jotka eivät tiedäneet miten toimia ajankäytön hallintansa parantamiseksi. ”En voi siihen enempää vaikuttaa, ellen saa tunteja lisää” oli yksi vastaus. Toinen samantapainen kuului ”En tiedä, aikaa pitäisi jostain saada lisää”. Yksi 168:sta vastasi, että hänen ajankäytön hallintansa toimii jo ja yksi vastasi, että ei halua ajankäytön hallintaansa parantaa.

Asioiden yhteensovittamisen vaikeus ja opintojen kiireellisyys ja stressaavuus kiteytyy seuraavassa opiskelijan vastauksessa kysyttäessä parannuskeinoja ajankäytön hallintaan: ”Ottamalla erillistä aikaa opiskeluun, mikä ei nyt ole mahdollista kevään aikana. Työssä käynti on raskasta ja vaatii palautumisen päivän päälle, joten opiskelu on aika mahdotonta työpäivien päätteeksi kun on jaettava aikaa kotitöihinkin.”

4.6 Järkevä ajankäytön hallinta

Toinen avoin kysymys koski järkevää ajankäytön hallintaa. Tarkoituksena oli selvittää, mitä järkevä ajankäytön hallinta ammattikorkeakouluopiskelijan mielestä tarkoittaa. Vapaamuotoiseen kysymykseen tuli vastauksia yhteensä 105. Jaottelin vastaukset viiteen kategoriaan; huolellinen suunnittelu ja suunnitelmista kiinnipitäminen, priorisointi ja asioiden tasapaino, itsekuri ja päämäärien asettaminen, stressittömyys ja ajallaan tekeminen sekä tehokkuus.

Eräs opiskelija pohti vastauksessaan, onko järkevää ajankäytön hallintaa ylipäättään olemassa. Hänen mielestään työelämän ja perhe-elämän

sovittaminen ei ajankäytöllisesti voi olla järkevää: ”Kun on työ, perhe ja opiskelu, joutuu tekemään silloin kun jaksaa ja pystyy. Valitettavasti näin on minun kohdallani.”

4.6.1 Suunnittelu ja suunnitelmista kiinnipitäminen

Ajankäytön suunnittelua pidettiin tärkeänä osana järkevän ajankäytön hallintaa. Avoimen kysymyksen kautta selvisi, että opiskelijat halusivat suunnitella ajankäyttöään niin, että aikaa löytyisi opiskelulle, mahdollisesti työlle, perheelle ja ystäville, mutta myös lepoon ja vapaa-aikaan, sekä omalle itselle. Lisäksi vastauksista oli luettavissa, että aikaa pitäisi varata riittävästi tehtäviin ja tenttiin valmistautumiseen, eli ajankäyttöä tulisi suunnitella niin, ettei tekemättömiä tehtäviä pääsisi kerääntymään. Jos oli tiedossa, että tenttejä tulee paljon samalle viikkoa, ei kannattaisi suunnitella kovin paljoa muuta ohjelmaa.

Opiskelijat pitivät tärkeänä, että suunnittelu olisi sen verran joustavaa, etteivät yllätykset kaataisi koko suunnitelmaa. Osa opiskelijoista ei ollut liian tiukan suunnitelman kannalla; ”ei kuitenkaan mitään elämän minuuttiaikataulua seuraavalle kolmellekymmenelle vuodelle”. Ajankäytön suunnittelu ja hallinta auttavat hahmottamaan kokonaisuutta ja on myös tärkeää osata jakaa ja jaksottaa tehtävät sopiviin osiin. Opiskelussa pätee opiskelijoiden mielestä myös se, että osaa keskittyä olennaiseen. Työn ja opiskelun yhteensovittamisessa korkeaa työmoraalia voi alentaa kokematta siitä huonoa omaatuntoa.

4.6.2 Priorisointi ja asioiden tasapaino

Priorisointi on tärkeää myös opiskelussa, ja opiskelijat luokittelivat sen tärkeäksi osaksi järkevää ajankäytön hallintaa. Tulevat tehtävät ja asiat kannattaa laittaa tärkeysjärjestykseen. Priorisoinnissa ja toteuttamisessa myös opiskelun näkökulmasta on tärkeää, että niistä saatu hyöty on mahdollisimman suuri.

Opiskelijoiden vastauksista selvisi, että myös lepo kannattaa ottaa huomioon suunnitteluvaiheessa. Hyvinvoinnin kannalta muut tärkeät asiat, kuten liikunta, ihmissuhteet, perhe ja vapaa-aika täytyy myös osaltaan ottaa huomioon. Nämä asiat olivat tärkeitä hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. On helpompi levähtää ilman syyllisyyttä silloin, kun tehtävät on tehty. Kotitöiden delegointi muille perheenjäsenille voi olla joskus tärkeä taito.

Järkevään ajankäytön hallintaan kuuluu opiskelijoiden mielestä se, että kaikki on tasapainossa. Tasapaino olisi pidettävä tärkeiden ja välttämättömien asioiden suhteen. Opiskelu ei myöskään saa vallata kaikkea, vaan järkevä ajanhallinta tarkoittaa sitä, että kaikkea on sopivassa suhteessa, mitä kuuluu jokapäiväiseen elämään. Kun ajankäyttö on hallittua, aikaa jää muuhunkin kuin opiskeluun, eli osaa suhteuttaa ajankäytön vapaa-aikaan ja opiskeluun. Elämiseen täytyy siis myös osata jättää aikaa. Yksi opiskelija kirjoitti osuvasti, että järkevä ajanhallinta on sitä, että osaa jakaa ajan koulun ja elämän välillä.

4.6.3 Itsekuri ja päämäärien asettaminen

Osa opiskelijoista peilasi järkevää ajankäytön hallintaansa omaan itseensä ja kirjoitti, että ajankäytön hallinta vaatii itsekuria ja joskus on pakko jostain tinkiä saavuttaakseen päämäärän. Jos asian tekee kerran kunnolla, sitä ei tarvitse tehdä kahdesti. Opiskelijoiden vastauksissa painotettiin tunneilla käymistä, kokeisiin lukemista siten, että selviää ensimmäisellä yrittämällä sekä ylimääräisen juhlimisen jättämisestä. Tärkeää olisi osata sanoa ”ei” kaikelle ylimääräiselle ja osata myös painaa jarrua välillä. Eräs opiskelija kirjoitti osuvasti seuraavasti: ”jos on päässyt ajankäytön hallinnassa sille tasolle, että osaa varata jollekin asialle oman ajan, niin järkevää ajanhallintaa on varatun ajan käyttö pelkästään sitä varten”.

Opiskelijoiden mielestä päämääriä ja tavoitteita on asetettava, jotta elämä säilyisi mielekkäänä. Opiskelussa olisi hyvä olla selvät tavoitteet esimerkiksi siinä, mitä kursseja aikoo ottaa ja milloin aikoo valmistua. Järkevään ajanhallintaan kuuluu, että tavoitteet voidaan saavuttaa määräajassa ja että tarvittavat resurssit voidaan selvittää etukäteen.

4.6.4 Stressittömyys ja ajallaan tekeminen

Opiskelijoiden vastauksissa sana stressi ilmaantui aika ajoin. Stressittömyys ja järkevä ajankäytön hallinta liitettiin yhteen. Tärkeää oli saada asiat tehdyksi ja palautetuksi ilman kiirettä, painostusta, stressiä tai yöunien menettämistä. Oli tärkeää, että oli aikaa opiskella, tehdä työtä, harrastaa, huolehtia perheestä ja levätä ilman suurta stressiä. Myös asioiden suunnittelu ja toteutus haluttiin

riittävän aikaisin etukäteen, ettei tulisi kiirettä ja stressiä. Itse ajankäytön hallinnastakaan ei haluttu tulevan stressiä.

Opiskelijat kokivat, että opiskelussa täytyi olla joskus ”järkeä eikä vaan tunnetta” ja olisi joskus aiheellista ”ylimääräisen pohtimisen lopettaminen”. Hyvinvoinnin kannalta oli huomionarvoista varoa polttamasta itseään loppuun ja huomioida omat voimavaransa tulevaisuutta varten.

Tehtävien ja tenttien ajallaan tekeminen oli järkevää ajankäytön hallintaa. Kouluasioiden valmistuminen ja sovitussa aikataulussa pysyminen olivat järkevää ajankäytön hallintaa. Osa opiskelijoista piti järkevänä sitä, että mitään ei jätetä viime tinkaankin, eikä esim. tenttiin aleta lukea vasta edellisenä iltana.

4.6.5 Tehokkuus

Osa opiskelijoista piti järkevään ajankäytön hallintaan kuuluvan oleellisena osana tehokkuuden. Jos ja kun ylimääräistä aikaa jäisi, sen voisi käyttää tehokkaasti. Tehokkuutta on se, että ehtii tekemään kaiken mitä pitikin ja että on oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Tehokkaaksi toiminnaksi voisi nimetä sen, että käyttäisi kaiken aikansa opiskeluun ja loput nukkumiseen, niin kuin eräs opiskelija kirjoitti vastauksessaan.

5 YHTEENVETO

Aika moni opiskelija siis laatii suunnitelmia opiskelunsa suhteen sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä. Opiskelijoista 67,8 % laatii lyhyen aikavälin tavoitteet joko aina tai useimmiten ja 55,9 % laatii myös pitkän aikavälin tavoitteet joko aina tai useimmiten. Prosentteina 75 vastasi suunnittelevansa seuraavan viikon tai pidemmälle etukäteen jollakin asteella. Kalenteri koettiin myös tarpeellisenä, jopa välttämättömänä, apuvälineenä opiskelussa. Yli 70 % opiskelijoista oli väittämän kanssa joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä.

Opiskelu ei ole aina opiskelijallekaan se tärkein asia, vaan opiskelijoiden vastauksista kuvastui, että täytyy olla myös muuta elämää. Opiskelijat arvostivat perhettä, lepoa, harrastuksia ja ystäviä. Myös sosiaalinen verkosto koettiin opiskeluaikana tärkeänä. 34,5 % opiskelijoista kuitenkin koki, ettei aikaa jäänyt tarpeeksi perheelle tai ystäville. Hieman yli 40 % vastaajista oli ilmoittanut olevansa jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä siitä, ehtiikö opiskelun ohessa levätä riittävästi. Kysymys jättää avoimeksi, johtuuko vähäinen lepo nimenomaan opiskelusta. Karkeasti määriteltynä puolet opiskelijoista koki, että harrastuksiin jää riittävästi aikaa opiskelun ohessa.

Opiskelijoiden aikaa kulutti eniten opiskelu, johon oli vastannut 54,8 %. 19 % ilmoitti työn vievän eniten aikaa. Perhe ja ystävät vievät aikaa eniten 16,7 %:lla ja harrastukset 9,5 %. Opiskelun ja työn viemä aika prosenttimääränä yhteensä on siis 73,8 %. Miltei puolet (40,5 %) opiskelijoista oli sitä mieltä, että työtä ja opiskelua on hankalaa sovittaa yhteen. Peräti 114 opiskelijaa koki jollakin tapaa voivansa hallita omaa ajankäyttöään, 86 oli jokseenkin samaa mieltä ja 28 täysin samaa mieltä. Opiskelijoista 127 koki opiskeluaikansa jollain asteella kiireiseksi,

ja 90 opiskelijaa koki opiskelunsa myös stressaavana. Kuitenkin kiitettävä osa opiskelijoista kertoi tulevansa ajoissa luennoille ja vain kaksi ilmoitti myöhästävänsä aina.

46 opiskelijaa oli harkinnut jossain vaiheessa opintojensa keskeyttämistä. Suurin syy keskeyttämisen harkitsemiseen oli ollut väärä ala. 15,2 % oli vastannut tähän syyksi ajanpuutteen. Jaksamattomuuteen ja motivaation puutteeseen oli viitannut yhteensä seitsemän opiskelijaa. Myös heikko ajankäytön hallinta yhteydessä syrjäytymiseen oli opiskelijoiden tiedostama. Miltei puolet, eli 83, opiskelijaa oli vastannut tähän väittämään olevansa jokseenkin samaa mieltä, ja 16 vastasi olevansa täysin samaa mieltä.

Kaiken kaikkiaan Ylivieskan yksikön ammattikorkeakouluopiskelijat jaottelivat järkevään ajankäytön hallintaan kuuluvaksi seuraavat asiat 1) huolellinen suunnittelu ja suunnitelmista kiinnipitäminen, 2) priorisointi ja asioiden tasapaino, 3) itsekuri ja päämäärien asettaminen, 4) stressittömyys ja ajallaan tekeminen sekä 5) tehokkuus. Opiskelijat ajattelivat, että ajankäytön suunnitteluvaiheessa olisi osattava antaa aikaa myös perheelle, ystäville, lepoon, vapaa-aikaan sekä omalle itselle. Tärkeää oli myös, että ajankäyttönsä voisi suunnitella siten, ettei tekemättömiä tehtäviä pääsisi ollenkaan kerääntymään. Lisäksi opiskelijat kokivat, että suunnittelun tuli olla niin joustavaa, etteivät yllätykset pääsisi kaataman koko suunnitelmaa. Korkeaa työmoraalia voi myös kokeilla alentaa kokematta siitä huonoa omaatuntoa. Eräs opiskelija kirjoitti, että tulee osata jakaa aika koulun ja elämän välillä.

Osa opiskelijoista peilasi opiskelumotivaatiotaan ja ajankäytön hallintaansa omaan itsekuriin. Joskus on välttämätöntä tinkiä jostain muusta, mikäli aikoo saavuttaa päämääränsä. Viisasta on myös tehdä asia kertaalleen kunnolla, niin

aikaa ei kulu uudelleen suorittamiseen. Tämä koski yleensä tehtävien, mutta myös tenttien tekemistä. Myös stressittömyys ja järkevä ajankäytön hallinta liitettiin yhteen, joskaan itse ajankäytön hallinnastakaan ei haluttu koituvan stressiä. Opiskelijat myös painottivat, että tehtävien ajalaan tekeminen on järkevää ajankäytön hallintaa. Osa opiskelijoista piti järkevään ajankäytön hallintaan kuuluvan oleellisena osana tehokkuuden. Jos ja kun ylimääräistä aikaa jäisi, se tulisi käyttää tehokkaasti.

6 POHDINTA

Opinnäytetyötä tehdessä henkilökohtainen tavoitteeni oli kääntää myös omaa ajankäytön hallintaan järkevämpään suuntaan. Kuulun niihin opiskelijoihin, jotka sukkuloivat opiskelun, työn, perheen, omien harrastusten, lasten harrastusten, kotitöiden ja vähäisten yöunien jatkuvassa ruljanssissa. Viikkosuunnitelma voi olla hyvä ja konkreettinen keino selkiyttää koko perheen rumbaa, kalenteri voi pelastaa monelta unohdukselta, mutta kaikki voi kaatua ellei hyvästä viikkosuunnitelmasta osaa pitää kiinni. Sairastelun vuoksi saattaa hyvin suunniteltu kaksiviikkoinen mennä pieleen, koska suunnitelma on liian tiivis, eikä yllätyksiin ole osattu varautua. Sairasteluun ei ole siis varaa. Kun tietää, että ei ole varaa sairastaa, on stressikierre valmis. Ajankäytön hallinta on osa elämäntoimintaa ja mikäli ajankäytön hallinta ontuu, ontuu myös koko elämäntoiminta.

Eräs opiskelija kirjoitti sähköpostiini näin: "No pahoittelen, että oma ajankäyttö on tätä, niinkuin useemmalla amk opiskelijalla saattaa olla, että ei ole aikaa 5 minuttia yhteen asiaan keskittyä (se siitä ajanhallinnasta ja pointti oppariis). Mutta ihan sympatiasta ajattelin laittaa kuulumiset kun kerta noin hyvällä asialla :) Toivon, että joskus muutkin ymmärtää sen, että "valhe, valheempi, tilasto" - tai monessa tapauksessa kysely tilastona." Tämä tietenkin pisti miettimään, voiko jollakin todella olla niin kiire, ettei ehtisi kyselyyn vastaamaan. Silloinhan kyselystä jäivät nimenomaan pois ne kiireisimmät opiskelijat ja karkeasti ottaen kyselyni olisi virheellinen.

Mietin myös järkevä ajankäytön hallinnan käsitettä. Järkevällä ajankäytöllä ja tietoisella myöhästymisellä voi hyvinkin olla yhteys. Eräs opiskelija kirjoitti: "Minulla on 2v lapsi, joten ajankäyttö tuottaa ongelmia ja joudun joskus tietoisesti myöhästymään tai olemaan pois luennoilta".

Avoimissa kysymyksissä löytyi todella mielenkiintoisia vastauksia, jotka pistivät miettimään syvällisemmin. Esimerkiksi erään opiskelijan vastaus oli järkevään ajankäytön hallintaan liittyen seuraavanlainen: ”osaa jakaa ajan koulun ja elämän välillä”. Erittäin tärkeä asia on myös se, ettei itse ajankäytön hallinnasta pääse kehkeytymään stressiä. Myös erään toisen opiskelijan kommentti oli viisas: ”jos on päässyt ajankäytön hallinnassa sille tasolle, että osaa varata jollekin asialle oman ajan, niin järkevää ajanhallintaa on varatun ajan käyttö pelkästään sitä varten”.

Oli hienoa huomata, että kaiken kaikkiaan opiskelijat pitivät tärkeänä muutakin kuin opiskelua tai työtä. Opiskelijat arvostivat esimerkiksi virkistävää vapaa-aikaa tai ihmissuhteiden hoitamista ja ylläpitämistä, rauhallista ruokailua, harrastuksia, ystäviä ja lepoa. Aikaa haluttiin myös omalle itselle. ”Hommassa on järkeä eikä vaan tunnetta” -kommentti pitää paikkansa opiskelun suhteen, järjen käyttöön on aina sallittua. ”Jos asian tekee kerran kunnolla, sitä ei tarvitse tehdä kahdesti” pitää paikkansa niin tenteissä kuin tehtävissäkin, mutta myös muussa elämässä. Opiskelu voi olla raskasta. Eräs opiskelija kirjoitti järkevään ajankäytön hallintaan liittyen, että kaiken ajan voi käyttää opiskeluun ja loput nukkumiseen.

Kyselyn vastauksia lukiessani tulin miettineeksi, oliko kyselystä itsessään apua opiskelijoille. Avasiko kysely opiskelijoiden ajatuksissa oman ajankäytön hallinnan kokemusta, onko ajankäyttö hallinnassa ja mitä keinoja asian parantamiseksi voisi olla. Jatkokysely olisi voinut olla mielenkiintoinen.

LÄHDELUETTELO

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2011a. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.arene.fi/sivu.asp?luokka_id=24&main=1 . Luettu 6.2.2011.

Ammattikorkeakoulujen rehtorinneuvosto. 2011b. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.arene.fi/sivu.asp?luokka_id=25&main=1. Luettu 6.2.2011.

Heikkilä, M. & Vähätalo, K. (toim.) 1994. Huono-osaisuus ja hyvinvointivaltion muutos. Tampere: Tammer-Paino.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sarajärvi, A. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ajankäytön hallinta. 2010. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.jamk.fi/opiskelijoille/opinto-opas/opiskelunvaiheet/suunnittelu/ajankaytto>. Luettu 6.2.2011.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.

Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. 2011. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://web.cou.fi/Page.aspx?id=44&p1=44&p2=44>. Luettu 6.2.2011.

Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Ylivieskan yksikkö. 2011. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://web.cou.fi/Page.aspx?id=782&p1=44&p2=662> . Luettu 6.2.2011.

Kuorelahti, M. & Viitanen, R. (toim.)1999. Holtittomasta hortoilusta hallittuun harhailuun – nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot. Helsinki: Nykypaino Oy.

Liuska, H. 1998. Jaksako opiskelija? – Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisuja. Sarja A13. Oulu: Oulun yliopistopaino.

Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus. 2009. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.nyyti.fi/tietoa/elamanhallinta/>. Luettu 6.2.2011.

Opetushallitus 2010. Ammattikoulutus. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.edu.fi/ammattikoulutus/maahanmuuttajien_koulutus/ammattikorkeakoulut. Luettu 6.2.2011.

Oulun yliopisto. 2011. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www oulu.fi/hyvinvointi/opiskelijan_terveys_ja_voimavarat/elamanhallinta.htm. Luettu 6.2.2011.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen, sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Vaajakoski: Gummerus.

Studiamedia. 2011. Tampereen teknillisen yliopiston yritysviestinnän harjoituslehti. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.studiamedia.com/Syrjaeytyminen-on-haaste-myoekorkeakoulussa.306.0.html>. Luettu 6.2.2011.

Taskinen, S. (toim.) 2001. 'Huono ennuste', mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen? 10/2001, Stakes. Helsinki: Stakesin monistamo.

Teknillinen tiedekunta. 2011. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ttk oulu.fi/opetuksen_kehittaminen/tuutorointi/AinaAjoissa.htm. Luettu 6.2.2011.

Vaasan yliopisto. 2011. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.uwasa.fi/opiskelu/suunnittelu/opi_oppimaan/opiskelutaidot/ajankaytto/. Luettu 6.2.2011.

Verkko-tutor. Ajankäytön suunnittelu. 2002. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/aika.htm>. Luettu 6.2.2011.

Hei,

teen opinnäytetyökseni tutkimusta ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäytön hallinnasta. Opinnäytetyöni palvelee valtakunnallista to Care, to Dare, to Share - hanketta.

Tämä kysely on lähetetty kaikille Ylivieskan yksikön opiskelijoille. Aikaa kyselyyn vastaamiseen kuluu noin 5-10 minuuttia. Vastaa kyselyyn anonyymisti.

Vastaisitko alla olevaa linkkiä käyttäen.

Ystävällisin terveisin, Katja Honkala

Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäytön hallinta

Taustatiedot

1) Sukupuoli *

Nainen

Mies

2) Koulutusala *

Matkailuala

Tekniikka

Liiketalous

Sosiaaliala

Humanistinen ja kasvatusala

Jokin muu, mikä

3) Opinnot *

Nuorten koulutus

Aikuiskoulutus

Arvioi ajankäyttösi suunnittelua opiskelussasi. Seuraavat 4 - 7 ovat väittämiä. Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa oman ajankäyttösi suunnittelua.

4) Seuraava viikko (tai pidemmälle) kannattaa suunnitella etukäteen *

Täysin eri mieltä
Jokseenkin eri mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin samaa mieltä

5) Kalenteri on välttämätön apuväline opiskeluni kannalta *

Täysin eri mieltä
Jokseenkin eri mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin samaa mieltä

6) Laadin lyhyen aikavälin tavoitteet opiskelussani *

Aina
Useimmiten
Harvoin
En koskaan

7) Laadin pitkän aikavälin tavoitteet opiskelussani *

Aina
Useimmiten
Harvoin
En koskaan

Opiskelun ohessa työ, perhe, lepo, harrastukset ja ystävät vaativat oman aikansa. Valitse seuraavista väittämistä 8 - 12 sopivimmat vaihtoehdot.

8) Opiskeluni ohessa ehdin levätä riittävästi *

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

9) Opiskeluni ohessa minulle jää tarpeeksi aikaa harrastuksille *

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

En harrasta mitään

10) Opiskeluni ohessa minulle jää tarpeeksi aikaa perheelleni / ystäväilleni *

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

11) Minun on vaikeaa sovittaa yhteen työ ja opiskelu *

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

Minulla ei ole kokemusta asiasta

12) Minkä seuraavista vaihtoehtoista arvioit vievän keskimäärin eniten aikaasi viikon aikana?

Valitse yksi vaihtoehto. *

Työ

Opiskelu

Perhe / ystävät

Harrastukset

Seuraavat väittämät 13 - 23 koskevat ajankäytön hallintaa ja opiskelua ammattikorkeakoulussa. Valitse sopivin vaihtoehto.

13) Hallitsen ajankäyttöni *

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

14) Koen opiskeluni stressaavana *

Aina

Useimmiten

Harvoin

En koskaan

15) Ajankäytön hallinta vaikuttaa edistävästi opintoihini *

Täysin eri mieltä
Jokseenkin eri mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin samaa mieltä

16) Oletko harkinnut opintojesi keskeyttämistä? *

Ei
Kyllä

17) Mikäli vastasit edelliseen "kyllä", mistä syystä olet harkinnut opintojesi keskeyttämistä?

Ajanpuutteen vuoksi
Väärä ala
Siirtyminen toiseen oppilaitokseen
Rahanpuute
Jokin muu syy, mikä

18) Opiskeluni tekee minut kiireiseksi *

Täysin eri mieltä
Jokseenkin eri mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin samaa mieltä

19) Pystyn yleensä keskittymään tenttiin lukemiseen *

Erittäin hyvin
Hyvin
Huonosti
Erittäin huonosti

20) Hallitsen tietokoneen käytön *

Erittäin hyvin
Hyvin
Huonosti
Erittäin huonosti

21) Osaan käyttää oppimisportaalia *

Erittäin hyvin
Hyvin
Huonosti
Erittäin huonosti

22) Hallitsen tekstinkäsittelyn *

Erittäin hyvin
Hyvin
Huonosti
Erittäin huonosti

23) Tulen luennoille ajoissa *

Aina
Useimmiten
Harvoin
En koskaan

24) Heikko ajankäytön hallinta opiskelussa on yhteydessä syrjäytymiseen *

Täysin eri mieltä
Jokseenkin eri mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin samaa mieltä

25) Millä tavalla voisit parantaa omaa ajankäytön hallintaasi?

26) Mitä mielestäsi tarkoittaa järkevä ajankäytön hallinta?